

5月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価			
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる食品群 (赤)		主に体の調子を整える食品群 (緑)		主にエネルギーになる食品群 (黄色)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
							1群	2群						
6	木	麦ごはん	○	けんちん汁 さばのみそだれかけ うめのおひたし	豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・うめ ねぎ・きゅうり キャベツ だいこん	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう・でんぷん	ごま油	エネルギー 602	たんぱく質 18.7	エネルギー 775	たんぱく質 21.1
7	金	たけのこ ごはん	○	【こどもの日献立】 うずら卵のすまし汁 笹かまぼこの新緑揚げ かぶの即席漬け・ちまき	うずら卵 笹かまぼこ	牛乳 わかめ 昆布	抹茶 にんじん	たけのこごはんの具 玉ねぎ えのきたけ・かぶ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 小麦粉 ちまき	ひまわり油	エネルギー 710	たんぱく質 18.8	エネルギー 906	たんぱく質 22.7
10	月	黒糖パン	○	切り干し大根のスープ 野菜のポテトカップグラタン 青大豆サラダ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・キャベツ きゅうり	黒糖パン グラタン さとう	ひまわり油	エネルギー 734	たんぱく質 28.8	エネルギー 865	たんぱく質 31.6
11	火	ソフトめん	○	ミートソース チキンサラダ 美生柑	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・きゅうり キャベツ・美生柑 レモン果汁	ソフトめん さとう	ひまわり油	エネルギー 651	たんぱく質 14.9	エネルギー 809	たんぱく質 17.0
12	水	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 いかのレモンあえ ごまあえ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・みそ 豆乳・いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ・だいこん ねぎ レモン果汁 もやし・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま	エネルギー 627	たんぱく質 18.7	エネルギー 813	たんぱく質 21.8
13	木	麦ごはん	○	かきたま汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切り昆布の煮物	卵 シルバー ちくわ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ たけのこ・ごぼう 干しいたけ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 574	たんぱく質 15.9	エネルギー 742	たんぱく質 17.6
14	金	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げの人参みそかけ アスパラサラダ さけふりかけ	鶏肉 厚揚げ みそ さけふりかけ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラガス	えのきたけ だいこん・キャベツ きゅうり 玉ねぎ	麦ごはん でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 633	たんぱく質 21.3	エネルギー 833	たんぱく質 26.3
17	月	コッパン	○	キャロットポターージュ 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん にんじんペースト	玉ねぎ コーンペースト きゅうり キャベツ	コッパン ジャム こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 656	たんぱく質 21.4	エネルギー 804	たんぱく質 25.4
18	火	ソフトめん	○	マーボーソース 大学芋 もやしのあえもの	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ きゅうり・もやし	ソフトめん さとう でんぷん さつまいも	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 696	たんぱく質 18.1	エネルギー 889	たんぱく質 20.7
19	水	麦ごはん	○	心のみそ汁 和風ハンバーグ かおりあえ	みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・だいこん ねぎ・しめじ きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも ふ・さとう でんぷん		エネルギー 601	たんぱく質 16.7	エネルギー 790	たんぱく質 19.5
20	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ 肉丼の具 フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう 干しいたけ・みかんレトルト はくさい・しょうが・レモン果汁 ももレトルト・パイナップルレトルト	麦ごはん ワンタン・しらたき さとう・カカオゼリー いちごゼリー	ひまわり油	エネルギー 625	たんぱく質 11.8	エネルギー 807	たんぱく質 12.9
21	金	麦ごはん	○	根曲がりたけのこのみそ汁 かぼちゃコロッケ ひじきの煮物	豆腐・さば みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ ねぎ たけのこ	麦ごはん コロッケ さとう	ひまわり油	エネルギー 665	たんぱく質 21.1	エネルギー 854	たんぱく質 24.4
24	月	食パン	○	ポテトとウィンナーのスープ チリコンカン ダイコンサラダ	ウィンナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく だいこん・きゅうり コーン	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 ごま	エネルギー 634	たんぱく質 19.9	エネルギー 778	たんぱく質 23.5
25	火	ソフトめん	○	しょうゆラーメンスープ パオズ 春雨サラダ	豚肉 パオズ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ ごぼう・玉ねぎ もやし・コーン キャベツ・きゅうり	ソフトめん 春雨 さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 655	たんぱく質 19.4	エネルギー 853	たんぱく質 24.6
26	水	麦ごはん	○	えびボールスープ ユーリンチー わかめのあえもの	えびボール 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・はくさい ねぎ・しょうが きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 599	たんぱく質 17.5	エネルギー 775	たんぱく質 20.0
27	木	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 三色そぼろ 磯風味あえ	油揚げ みそ・卵 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・だいこん ごぼう・ねぎ しょうが・枝豆 もやし・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 604	たんぱく質 16.8	エネルギー 782	たんぱく質 19.1
28	金	麦ごはん	○	チキンカレー たくあんあえ 甘夏	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たくあん漬け りんごピューレ・甘夏 きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 624	たんぱく質 14.1	エネルギー 799	たんぱく質 15.8
31	月	米粉パン	○	【大学生の献立】 春のスープ かつおのケチャップあえ さっぱりポテトサラダ・りんごジャム	鶏肉 かつお みそ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しめじ・えのきたけ しょうが・きゅうり コーン	米粉パン でんぷん じゃがいも さとう・ジャム	ひまわり油	エネルギー 682	たんぱく質 21.3	エネルギー 836	たんぱく質 25.0